

冬季哪些食物可有效止咳

寒冷的冬天到了，不少老人因受凉出现咳嗽，有的人甚至出现咳嗽不止，从而影响休息，为了缓解咳嗽带给大家的不便，今特请周口市中医院国医堂宋旭东主任医师为大家介绍几个食疗方法。

1.蜂蜜生姜萝卜饮。适合风寒感冒引起的咳嗽生姜发汗解表、温肺止咳，不但能把多余的热量带走，同时还能带出体内的病菌、寒气。白萝卜中含有蛋白质、脂肪以及丰富的钙，具有较强的消炎、止咳作用。具体做法是，选用新鲜白萝卜1斤、生姜30克、蜂蜜30克。萝卜和生姜去皮后切碎块，一同放入榨汁机打碎，加入蜂蜜后即可

饮用。这款饮品还适用于肺热咳嗽引起的咽喉干痛、声音嘶哑等问题。

2.罗汉雪梨饮。适用于风热咳嗽和急性慢性咽炎引起的咳嗽罗汉果性味甘凉，具有止咳定喘、清凉解暑的功效，与清热养胃、滋阴润肺的雪梨配在一起，养阴清热止咳的作用更强。将干净的罗汉果一个、雪梨两个放进砂锅中，加入净水，大火烧开，改微火，煮20~30分钟，将水沥干，即可饮用。

3.蒸梨。适用于有痰不易咳出的咳嗽梨有生津润燥、清热化痰等功效。将梨洗净去核，用锅蒸熟，每日食用一个。要想效果更好，可以放上少许止咳化痰的川贝母和陈皮，蒸前将其放入

梨心。

4.银耳百合饮。适于无痰干咳的咳嗽银耳养胃生津；百合止咳祛痰。两者搭配食用，止咳效果更好。方法是，取银耳10克，清水泡发12小时，放入碗中，加冰糖20克、百合10克，放入蒸锅，隔水炖1小时，拌入蜂蜜，每日早晨起来空腹食用。

看了以上的食疗方法，相信大家对咳嗽不再畏惧，一旦出现了咳嗽症状，在家可及时对症采用食疗方法，消除咳嗽。当然了，如果咳嗽症状不缓解，还要及时到医院就诊，明确病因，以免延误病情。

(梁照曾)



宋旭东 73岁 主任中医师，1970年毕业于河南中医学院医疗系，从事内科临床工作40余年，发表论文20余篇。擅长心脑血管病、脾胃肝胆病、肺部疾病治疗。

周口手外科医院：优质服务暖人心 患者感激送锦旗

□记者 史书杰

本报讯 2017年12月11日上午，沈丘县赵德营乡62岁的五保户董子明来到周口手外科医院，将写着“医术精湛 情暖人心”字样的锦旗送到手外科医院副院长王冲手上，以此表达对该院的由衷感谢。

2017年8月18日，董子明骑着一辆机动三轮车撞在村口一棵大树上，当时他就意识模糊，右手腕部血流不止。在当地医院简单包扎后，他被邻居送到周口手外科医院，经该院初步诊断为右腕部开放性血管神经肌肉损伤。

董子明是五保户，没有亲属陪同，也没手术医疗费。该院院长马

光义了解情况后表示：“先不要讲手术费，救死扶伤是我们的职责，先做手术。”董子明立即被推进手术室。在主治医生陈鑫、段鹏飞等医护人员的协助下，手术非常成功。

由于家庭贫困，没钱付治疗费。于是，一场爱心接力开始了，今天这个护士给老人送饭，明天那

个医生打一份饭菜送给老人。王冲副院长还把自己的饭卡送给董子明，并嘱咐他安心养伤，早日康复。

老人出院后，为了表达自己的感激之情，特定制了锦旗送到医院。老人眼含热泪地说：“医生、护士像亲人一样照顾俺，俺一辈子也不会忘了你们的恩情。”

公民健康素养66条

第二十六条

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。



烟限酒、心理平衡是健康的四大基石。做到这些能使高血压减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少三分之一。

那么，人一生中，是什么让我们保持健康和幸福？通过调查研究，良好的关系让我们更快乐，更健康。

1. 良好的社会关系对我们有益，而孤独却有害。事实证明，和家庭、朋友以及周围人群连结更紧密的人更幸福，他们身体更健康，他们也比连结不甚紧密的人活得更长。而孤单的体验是有害的。

2. 起作用的不是朋友的数量，不是你是否在一段稳定的亲密关系中，而是你的亲密关系的质量。事实证明，处于冲突之中真的对我们的健康有害。

3. 良好的关系不仅有益身体，也能保护我们的大脑。研究表明，在80岁之后依然处在对另一个人安全依恋关系中有保护性的。在关系中真的感到自己能在需要时可以依赖另一个人的人们，他们的保持清晰记忆力的时间更长。而感到自己在关系中真的无法依赖另一个人的人群，他们将更早出现记

忆力衰退。

人类的“长寿密码”：一个人的德行、基因、饮食、医药、运动、心理、情绪和环境等因素都影响着个体寿命的长短。虽然每一位百岁老人都有一套各自的养生经验。但他们都有一个共同点，那就是，拥有达观、平和、积极的人生态度和良好的关系。

因此，要想健康和长寿，需要正确处理好三个关系（智慧人生）：自己与自己的关系（自我与心态）、自己与他人的关系（压力和紧张）、自己与环境（社会/自然）关系（社会适应完好与自然的和谐）。

我国传统医学中医提到，人有七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，外因：风、寒、暑、湿、燥、火，病由心生，阴阳失衡。中医称，七情内伤是发病的主要原因。《素问·上古天真论》中云：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安何来。怒伤肝，喜伤心，恐伤肾，思伤脾，忧伤肺。

精神营养这才是养生进补的最高境界。淡泊名利、广交朋友、多做实事、善待自己，健康就是胜利！

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)